



@lusailnews

العشاء
7:37المغرب
6:07العصر
3:00الظهر
11:31الشروق
4:59الفجر
3:37مواقيت
الصلاة

www.lusailnews.net



lusailnews

مطالب بإطلاق مبادرة «فن الصمود» لمواجهة «كورونا».. مبدعون:

الفنون تخدم الإنسان في الأزمات

7-6 التفاصيل

عينك على

التفاصيل
05

كوكبة من دعاة الأوقاف
في «جُنة» الرمضاني عبر
«إنستجرام سنوري»

دار جامعة حمد بن خليفة
لنشر تقدم نصائح
لتحسين الكتابة

التفاصيل
04التفاصيل
05

ختام منافسات المرحلة الأولى
لفئتي البراعم والقراءات في
«رتل وأرسل» اليوم

التفاصيل
09

«الرعاية الصحية»
تقدم نصائح حول تقوية
الجهاز المناعي

#لأجل_قطر_كلنا_في_البيت



طقوس رمضانية غابت بسبب «كورونا»

صلاة التراويح

ألغيت صلاة التراويح بالمساجد هذا العام في ظل متغيرات كثيرة فرضها تفشي فيروس كورونا وإجراءات الحد منه وأغلقت المساجد احترازياً لمنع انتشار العدوى.



الخيام الرمضانية

تنصب الخيام الرمضانية في العديد من الفرجان والساحات ويتناول الإفطار فيها مئات العمال والمحاجين ويقيمها المواطنون والجمعيات الخيرية وتزين موائد هذه الخيام بالأطعمة التراثية مثل الثريد والهريس وكبسة اللحم أو الدجاج أو السمك.



الغبقة

العشاء الرمضاني المتأخر الذي يسبق وجبة السحور وتقدم فيها المأكولات التراثية والأطعمة المحلية، والغبقة كلمة عربية من البادية يرجع أصلها إلى الغبوق وهو حليب الناقة الذي يشرب ليلاً.



القرنقعوه

يحتفل الأطفال بليلة «القرنقعوه» يوم 14 رمضان يتوج فيها جهود الأطفال في الصيام خلال الشهر الفضيل ويرتدون ملابسهم التقليدية بعد الإفطار ويحملون أكياساً ملونة للحلوى ويتجولون في الأحياء ويغنون.



مدفع رمضان

مدفع الإفطار من التقاليد الراسخة التي تشير إلى غروب الشمس ونهاية يوم الصيام ويتجمع حوله الصائمون من المواطنين والمقيمين ليشاهدوا لحظة إطلاقه والاحتفال بالأجواء الرمضانية المختلفة.

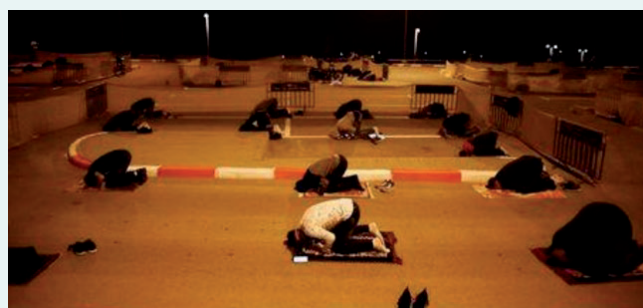


المصدر: لوسيل

By: Noureldin Medhat

www.lusailnews.net

الفلسطينيون يصلون التراويح في ساحة انتظار للسيارات



وقال طارق غازي الذي يرأس لجنة إسلامية في يافا ساعدت في تنظيم الصلاة في ساحة الانتظار إنهم يريدون أن يشعروا بأنهم في رمضان رغم تفشي فيروس كورونا. وأعضاء اللجنة من عرب إسرائيل الذين يمثلون 21 بالمائة من سكانها وأغلبهم مسلمون.



11 التفاصيل

البحر المتوسط. لكن مع إغلاق المساجد هذا العام بسبب الجائحة لجأ المسلمون للارتجال.. فتجمعوا في ساحات واسعة للصلاة خارج المسجد الأقصى في القدس. ولجأ عشرات المسلمين في يافا الذين كانوا يحملون سجاجيد الصلاة ويضعون كمادات إلى ساحات انتظار سيارات واستخدموا أماكن صف السيارات كإشارات لمسافات التباعد الاجتماعي مساء يوم الأحد أثناء صلاة التراويح.

بعد الإفطار يتجمع المسلمون في مدينة يافا الساحلية الإسرائيلية بهدوء في ساحة انتظار سيارات خالية لأداء صلاة التراويح بعد أن أدى تفشي جائحة فيروس كورونا إلى إغلاق المساجد في إسرائيل والأراضي الفلسطينية.

وكان المسلمون عادة يتجمعون في مساجد ترجع للعصر العثماني خلال شهر رمضان ثم يتدفقون بعد ذلك على المدينة القديمة وللتنزه على ساحل

يتضمن فقرات متنوعة ومسابقات ثقافية رصدت لها جوائز قيمة

«وياك 360» في رمضان تجربة فريدة تحمل هدفا تثقيفيا للشباب



فريق برنامج «وياك 360» في رمضان تجربة فريدة تتضمن عددا من الفقرات التي تتناسب مع شهر مضان ببرامجه المعتادة المعتمدة على المسابقات ولكن عبر إطار جديد ومعالجة لها طابعها الخاص، حيث تخضع لضوابط إنتاج برامج التواصل الاجتماعي من جهة الشكل والمضمون والأهداف. ويركز البرنامج - الذي بث أولى حلقاته منذ بداية الشهر الفضيل ويواصل العمل حتى نهايته - على استعراض كم من المعلومات حول قطر قبل 50 عاما، بما يساهم في إثراء الثقافة العامة خاصة لفئة الشباب الذين لم يعاصروا تلك الفترة، وبصفته الأكثر متابعة لبرامج المنصات الإلكترونية خاصة في ظل الحجر المنزلي، وهو ما يشكل كذلك تواصلاً بين الجمهور ووزارة الثقافة والرياضة من خلال تلقي محتوى مفيد وممتع في الوقت ذاته، والبرنامج من تقديم خالد الجميلي، ويتكون فريق الإعداد من قسم الثقافة التابع لإدارة الثقافة والفنون، بإدارة السيدة جواهر البدر، كما يشاركها في الإعداد السيد محمد حسن الكواري مدير إدارة الإصدارات والترجمة بالوزارة، أما المنتج التنفيذي فيتمثل في إدارة العلاقات العامة.

نسخة محدثة

بدورها أوضحت جواهر البدر مدير فريق إعداد البرنامج ورئيس قسم الثقافة بوزارة الثقافة والرياضة أن البرنامج يعد نسخة محدثة تتواءم مع الشهر الفضيل، مشيرة إلى أن الحلقات الجديدة التي يتم تقديمها بشكل يومي في رمضان تمتاز بإضافة مجموعة من المسابقات التي تساهم في إثراء الثقافة العامة، خلال تضمينها معلومات عن قطر قبل 50 عاما، حيث تستقى الأسئلة من كتاب «الإصدارات الأولى لمجلة الدوحة»، والذي تُشن مؤخراً في النسخة الثلاثين من معرض الدوحة للكتاب ويحتوي على الأعداد الصادرة من المجلة في عامها الأول الموافق عام 1969، وأوضحت أن في كل حلقة من البرنامج تتم استضافة أحد الضيوف الذي يكون له علاقة بالأسئلة المقدمة، كما يقوم بمعاونة مقدم البرنامج في تقديم

الحلقة، ونوهت إلى أن البرنامج يدور في قالب هادف بطابع خفيف، ويتميز بكونه يُبث على الهواء مباشرة، ويجمع حوله الشباب الذي يستعين بالأهل أحياناً للمشاورة في الإجابة الصحيحة على الأسئلة المطروحة ما يزيد من الألفة بين أفراد الأسرة في وقت الحجر الصحي. وأوضحت أن كل حلقة تشتمل على 5 أسئلة، من بينها 3 مصدرها مجلة الدوحة وسؤال حول الألعاب الشعبية وآخر حول مثل شعبي قطري تتم الإجابة عليه من خلال التعليقات في منصة البرنامج على الإنستجرام، فيما يتم تقديم جوائز قيمة لخمسة من الفائزين في كل حلقة، وأكدت مدير فريق إعداد البرنامج أن العمل يتم عبر توجيهات سعادة وزير الثقافة والرياضة لتغطية أحد الجوانب المهمة التي تعمل على نشر الوعي والثقافة العامة وهو الأمر الذي وصفته بكونه مجهودا وطنيا مطالبا به كل فرد من أفراد المجتمع للحفاظ على تطوير مجتمعا.

إنعاش الذاكرة

من جانبها أكدت عائشة المحمود مديرة إدارة العلاقات العامة والاتصال أن البرنامج يساهم في إعادة الناس لقراءة مجلة الدوحة، كما يساهم في إنعاش الذاكرة عبر طرحه عددا من الأسئلة حول الدوحة قديماً، مع إثراء عقول الشباب بالمعلومات العامة وحثه على البحث

ممن عاصروا تلك الفترة لمعاونتهم في الوصول إلى الأجوبة الصحيحة، مؤكداً أن البرنامج يلامس وعي المشاركين ويشحذ حماسهم وحرصهم على الوصول إلى الأجوبة الصحيحة ما يضمن مدهم بكم وافر من المعلومات العامة على مدار فترة البرنامج.

المنصات الإلكترونية

وأكد الكاتب محمد حسن الكواري مدير إدارة الإصدارات والترجمة بوزارة الثقافة والرياضة والمشارك في إعداد البرنامج، أن إضافة المسابقات تأتي في إطار ارتباط شهر رمضان بالمسابقات، مضيفاً أن البرنامج يحمل هدف تثقيفي للأجيال الجديدة من خلال إطلاعهم على معلومات لم يعايشوها، فيعطي صورة على طبيعة الحياة في قطر خلال إحدى الحقب القديمة، ويتميز البرنامج باستهدافه قطاع كبير من فئات المجتمع القطري ويركز على فئة الشباب بصورة خاصة باعتبارهم الفئة الأكثر حرصاً على متابعة المنصات الإلكترونية، مؤكداً أن فريق العمل لاحظ منذ البداية أن هناك تجاوبا كبيرا مع فقرات البرنامج المختلفة ما يؤكد شعورهم بانهم يحصلون على قدر ليس بالقليل من الفائدة والمتعة في ذات الوقت من خلال مشاهدتهم للبرنامج.

والاطلاع من أجل الوصول للإجابات التي يتم طرحها من خلال المسابقات، مشيرة إلى أن ارتباط الناس ببرامج المسابقات في رمضان ساهم في حصد عدد كبير من المشاهدات منذ بداية الشهر، فضلاً عن أن طريقة التناول وأسلوب الطرح زادت من التفاعل الجماهيري مع هذا البرنامج الذي يأتي ضمن خطة وزارة الثقافة والرياضة وتوجيهها المرتكز خلال الفترة الحالية على ضرورة تعزيز ثقافة الأونلاين في المجتمع، وأكدت أن العمل يتم وفق المعايير التي تقضي بضرورة عدم التجمعات، في إطار تعزيز التواصل المجتمعي في ظل الظروف الراهنة.

حلقات مباشرة

مقدم البرنامج خالد الجميلي يقول إن أكثر ما يميز الحلقات الجديدة التي يتم تقديمها يومياً خلال شهر رمضان في تمام الساعة الحادية عشرة مساءً، أنها مباشرة وليست مسجلة ما يجعل التفاعل مع الجمهور لحظيا ومباشرا على الهواء، خاصة أن حالة التسابق المسيطرة على البرنامج من خلال الأسئلة المتوالية تصنع مساحة كبيرة من المشاركات وتساهم في استقبال الكثير من المكالمات، لافتاً إلى أن طبيعة الأسئلة تجعل المشاركين حريصين على التعرف على تفاصيل إحدى الفترات الهامة في حياة قطر، ولفت إلى أن بعض المشاركين من الشباب يستعينون بذويهم

«الأوقاف» تطلق خدمة «فتوى SMS» المجانية



إذ يقوم الفرد بإرسال السؤال على الرقم المحدد ومن ناحيتهم يقوم المتخصصون بالرد على السؤال في أسرع وقت.

ومع زخم الفتاوى المعروضة على الموقع أصبح لإسلام ويب بنك من الفتاوى يمكن الرجوع إليها في أي وقت ويستفيد مما فيها ملايين الناس في أي موقع من الكرة الأرضية.

هي بوابة «الدردشة» وفيها يتدخل الشخص طالب الفتوى مع المفتين ويتم شفاهة تقديم القضية موضوع الفتوى ومن ثم يقوم المفتي بالرد مباشرة وهذا النوع من الفتاوى يلجأ إليه الكثير من الناس الذين يفضلون الفتوى السريعة المباشرة.

ويقدم الموقع خدمة خاصة داخل دولة قطر عبر الرسائل القصيرة،

في «ذخر» تقدمه الأوقاف بالتعاون مع إذاعة القرآن الكريم

فاعلو خير يوقفون 550 ألف ريال لصالح وقفية إفطار الصائم

5000 ريال ضمن بإذن الله تعالى تفتير 15 صائماً كل رمضان بمعدل صائم كل يومين خلال الشهر الفضيل دون انقطاع، وهكذا من يوقف 10000 ريال سيفطر صائماً كل يوم من شهر رمضان المبارك على مدى الأزمان والأيام بإذن الله تعالى، وعليه فإن وقفية إفطار صائم تمتاز عن إفطار الصائم باستمراريتها ونموها عاماً بعد عام، وقد جاءت أحاديث ومرويات متعددة تبين الأجر المذخر لإطعام الطعام وخاصة في شهر رمضان المبارك فعن أُمِّ عَمَارَةَ الْأَنْصَارِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، أَنَّ النَّبِيَّ دَخَلَ عَلَيْهَا، فَقَدَمَتْ إِلَيْهِ طَعَامًا، فَقَالَ: كُلِّي فَقَالَتْ: إِنِّي صَائِمَةٌ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ: إِنَّ الصَّائِمَ تَصَلَّى عَلَيْهِ الْمَلَائِكَةُ إِذَا أَكَلَ عَشَدَهُ حَتَّى يُغْرَغُوا وَرُبَّمَا قَالَ: حَتَّى يَشَبَّغُوا رواه الترمذي، وقال: حديث حسن. يذكر أن الإدارة العامة للأوقاف بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية أطلقت برنامج «ذخر» بالتعاون مع إذاعة القرآن الكريم، في إطار إستراتيجية الإدارة العامة للأوقاف بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية في نشر ثقافة الوقف جماهيريا والتعريف بالمصارف الوقفية الستة، والمجالات التي تساهم بها في خدمة المجتمع.

برنامج «ذخر» هو برنامج إذاعي تقدمه الإدارة العامة للأوقاف بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بالتعاون مع إذاعة القرآن الكريم عبر أثريها، وذلك كل يوم أحد أول الشهر، ونلتقي معكم خلال شهر رمضان الكريم، كل يوم أحد، بواقع أربع حلقات خلال الشهر الفضيل، ويتناول البرنامج المشاريع الوقفية والتعريف بالوقف واستضافة نخبة من المشايخ الكرام، وقد تناولت الحلقة الماضية التعريف والحث على الوقف على وقفية «إفطار صائم» وتلقت الوقفية أوقافاً بقيمة 550 ألف ريال من الواقفين الكرام. وتعتبر وقفية إفطار الصائم من الوقفيات المميزة، والتي تبين تكافل المجتمع وخاصة خلال هذا الشهر الكريم، ومن أعمال الخير التي لها عظيم الأجر، فعن زيد بن خالد الجهني عن النبي؟ قال: (مَنْ فَطَرَ صَائِمًا، كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ غَيْرَ أَنَّهُ لَا يَنْقُصُ مِنْ أَجْرِ الصَّائِمِ شَيْئًا)، ومن هذا المنطلق أسست الإدارة العامة للأوقاف بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية وقفية إفطار الصائم والتي من خلالها سيفطر الواقف الكريم الصائمين بشكل دائم كل عام من خلال هذه الوقفية، وسينال الأجر الدائم والمستمر، فإذا أوقف سهماً بمبلغ

«المُخْتَصَرُ الوَجِيزُ فِي فَنِّ التَّجْوِيدِ» في ملتقى المؤلفين.. سلطان دريع:

أحكام التجويد ضرورية لاستئثار معاني القرآن الكريم

مركز إسلامي في المملكة المتحدة (بريطانيا) وقد وزع في مراكز التحفيظ الرجالية والنسائية في الدوحة.

وأبرز المؤلف أنه في كل ثلاث سنوات تقريباً تصدر طبعة جديدة من الكتاب وتوزع مجاناً. وهو يهدي ولا يباع كما هو مثبت في صدر أعلى صفحة الغلاف.

أجازة قرآنية

وعن مؤلفاته الأخرى ذكر كتابه: مغني الأسفار في صلاة الحضر والأسفار وهو رسالته لنيل درجة الماجستير، وهو يشمل أحكام الصلاة في السفر والحضر والمرض والوحد. ومنهج مادة الثقافة الإسلامية للشرطة المستجدين لمعهد تدريب الشرطة، وهو الأول في مجاله.

وتحدث الأستاذ سلطان عن محتويات مكتبته الخاصة التي تشتمل على 2400 عنوان بواقع 5600 كتاب، في علوم الشريعة المختلفة.

وحاز الشيخ إجازات قرآنية في رواية الإمام عيسى بن مينا الملقب بـ (قالون) عن الإمام نافع المدني من الشيخ محمد بن الأحمد الأشقر في يناير 2020م، وفي قراءة عاصم بن أبي النجود بروايته شعبة وحفص من الشيخ حمزة بن عبد الكريم النحاس في مارس 2017م، وفي روايتي: حفص عن عاصم وورش عن نافع من الشيخ محمد بن الأحمد الأشقر. وفي رواية الدوري عن أبي عمرو البصري من الشيخ حمزة بن عبد الكريم النحاس في ديسمبر 2016م، وإجازات بالسند في حفظ نظم الجمرورية (تحفة الأطفال) والجزرية ونظم الشاطبية.

مع إبداء بعض المشايخ ملاحظاتهم وصل الكتاب الآن إلى 112 صفحة وبفضل الله ستصدر الطبعة الحادية عشرة منه قريباً بإذن الله».

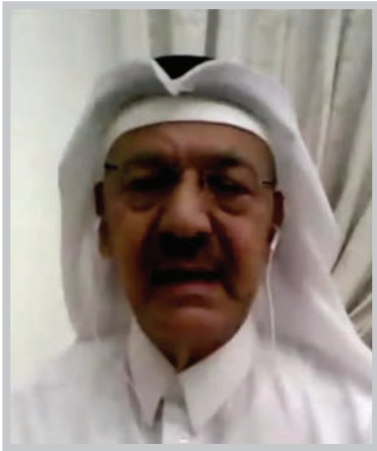
وأوضح: يشتمل الكتاب على أحد عشر فصلاً عناوينها: تَعْرِيفُ عِلْمِ التَّجْوِيدِ، وفيه فضل تلاوة القرآن ونقطة أخرى في تلاوة النبي، وتَعْرِيفُ الْقُرْآنِ، أَحْكَامُ الْإِسْتِعَاذَةِ ووجوهها الأربع وَالْبَسْمَلَةُ ووجوهها الثلاث. ثم أَحْكَامُ السُّونِ ومخارج وصفات الحُرُوفِ، وأنواع الْوُقُوفِ وغير ذلك.

وأشار سلطان دريع «إلى أن الكتاب يتميز بسهولة ووضوح عبارته عن غيره، فمعظم كتب التجويد فيها تفاصيل كثيرة لا يحتاجها متعلم التجويد. وحجمه الصغير، حيث يمكن للشخص حمله في الجيب. وتلوين الحروف المهمة في كل حكم من كل فصل. وشموله لكل أحكام التجويد. وتوزيعه مجاناً لجميع الناس. وكثرة الأمثلة القرآنية في كل حكم. وتنسيق الفصول من الأسهل إلى الأعمق. وذكر الدليل في نهاية كل فصل من المنظومات المعتمدة في التجويد».

أهمية الكتاب

وأوضح مؤلف الكتاب سلطان دريع إلى أنه تلقى عدة رسائل كتابية وأخرى شفوية في الثناء عليه من قبل علماء ومشايخ لهم ضلوع في هذا الفن.

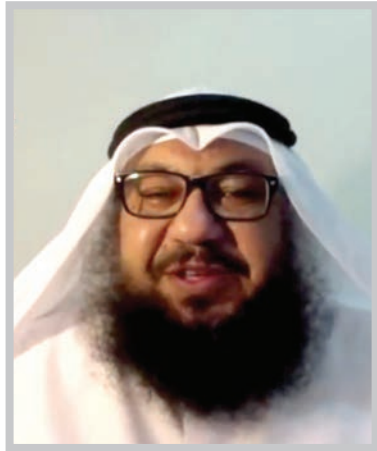
وقد دُرِّسَ الكتاب في عدة أماكن داخل دولة قطر وخارجها، أما داخل قطر فقد اعتمد كمنهج التجويد في مدرسة الوكرة الثانوية للبنين قبل حوالي خمس سنوات، كما درس في



■ صالح غريب

لازم، فهو حلية التلاوة وزينة القراءة. وعن كتابه (المُخْتَصَرُ الوَجِيزُ فِي فَنِّ التَّجْوِيدِ) قال دريع: هو كتيب مُتَوَاضِعٌ فِي عِلْمِ التَّجْوِيدِ، كَتَبْتُهُ بِصِبْغَةٍ مُبَسَّطَةٍ جِدًّا حَتَّى يَسْهُلَ فَهْمُهُ وَتَطْبِيقُهُ.

وأضاف: «أول ما تعلمت التجويد في سنة 1406هـ الموافق 1986م على يد شيخنا المقرئ ماهر بن محمد بن عامر، رحمه الله، وهو الذي حببني إلى هذا العلم وهذا الفن». مشيراً إلى أنه اجتهد في علم التجويد اجتهداً كثيراً ولم يضيع فرصة إلا وانتبهزها، حيث كلفه الشيخ بتدريس الناس حين ألح فيه براءة في التجويد، مما أثار عنده فكرة تأليف كتاب أو كتيب تجويد تعريف علم التجويد. ومضى قائلاً: «ظل الشيخ متردداً حتى عزم على تنفيذ الفكرة والبدء في الكتابة حيث كانت أول طبعة من الكتيب عام 1414هـ الموافق 1994م وكان الكتيب وقتها يحوي 90 صفحة فقط، ومع البحث في هذا العلم والتدقيق وخروج كتب كثيرة في هذا المجال



■ سلطان دريع

التجويد علم نشأ
لخدمة القرآن الكريم
من خلال حفظ الله
لكتابه

التزاماً بتعليمات التباعد الاجتماعي للحد من انتشار كورونا خلال رمضان

دار جامعة حمد بن خليفة للنشر تقدم نصائح لتحسين الكتابة

اكتب بلا انقطاع وحرّر بلا شفقة

عندما تكون في وسط عملية الكتابة، لا تشغل بالك بأي شيء آخر سوى إخراج مكنون أفكارك. انس أمر القواعد والأصول، واكتف بالكتابة، الكتابة وحسب، حتى تحصل على أول مسودة من رأسك مباشرة. وعندما تحزّن، فلا تتوان في التغيير عندما يتعلق الأمر بالمسودة الثانية، امسح أي شيء لا يضيف إلى القطعة، ولا يحرك الحبكة الدرامية ولا يطور الشخصيات، حتى أن المؤلف الأمريكي صاحب المؤلفات الأكثر مبيعاً نيل جيمان أجاد حين وصف هذه العملية بأنها لا بد فيها مما يلي: كتابة كل شيء يحدث في القصة (في المسودة الأولى)، وفي المسودة الثانية، اجعله يبدو كما لو كنت على علم بكل ما كنت تفعل. استرح: قلّة الكاتب أمر حقيقي. إن الإجهاد الذهني، وخاصة في الوقت الحالي، أمر نعاني منه جميعنا. فأحياناً تتوقف الكلمات ببساطة عن الانسياب. لا بأس من التوقف، والاستراحة، واستعادة النشاط. وابتعد عن القطعة التي تكتبها، واقض وقتاً كافياً لإضفاء بعض الوضوح وتكوين رؤية محددة. واعلم أن أفضل الكتابات هي تلك القطع الناتجة عن الشغف بالإنتان وحيه. وإذا صارت الكتابة عبئاً، فقد حان وقت الاستراحة. وغد إليها حينما تكون مستعداً. واختتمت سهى أبو شقرا تلك النصائح القيّمة بالقول: إن الوقت الحالي هو وقت رائع للإبداع وبدء التفكير حيال كتابة شيء ما أكثر من مجرد هواية. وإذا لم تكن مستعداً للعمل في رواية، فستكون كتابة أي شيء، بداية من قصيدة إلى مقالة تعبر عن رأي شخصي هي أنسب نقطة بداية.



مهاراتك في الكتابة. عليك أن تلاحظ كيف يستخدم المؤلفون الناجحون الآخرون اللغة والأساليب لصياغة الحبكة الدرامية والشخصيات. ثم فكر بطريقة نقدية حيال كيفية إعادة كتابة عدد من الكتابات المفضلة لكي تعكس أسلوبك الخاص. صحيح أن ثمة مقولة شهيرة تقول: «المحاكاة هي أعلى درجات الإطراء»، غير أن المؤلف القدير ميج روسوف يقول: إن صوت كتابتك هو أعمق انعكاس محتمل لشخصيتك الحقيقية. فوظيفة صوتك لا تقتصر على الإطراء أو المغازلة أو صياغة جمل رصينة. بل إن القراء يجب أن يتمكنوا من الاستماع إلى محتويات دماغك وقلبك وروحك.

اكتشف صوتك:

القراءة هي أفضل وسيلة لتحسين

يمكنك تدوين أفكارك عليه في تناول يدك، سواء كان ذلك الشيء قلماً وبعض الأوراق على طاولة سريرك الجانبية أم تطبيق ملاحظات على هاتفك، وذلك لتكون جاهزاً دوماً لنقص أفكارك قبل أن تطير بعيداً، فإن نسبة كبيرة من أفضل قصصنا تكون مستوحاة من واقع حياتنا اليومية.

أوجد متسعاً من الوقت

يحرص الكُتّاب المحترفون على إثراء قدراتهم المهنية، فهم يعلمون أنهم بحاجة دائمة إلى إيجاد وقت للجلوس والكتابة، سواء كان 10 دقائق من الكتابة في دفتر



تُقدم دار جامعة حمد بن خليفة للنشر عدداً من أهم النصائح المهمة للكُتّاب الساعين إلى تحسين قدراتهم المهنية، أو ممارسة هواية جديدة أثناء المكوث في المنزل، التزاماً بتعليمات التباعد الاجتماعي الرامية إلى الحد من انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد- 19). وحول هذه النصائح، توضح غنوة يحيى ملاعب، أخصائي تطوير المحتوى في دار جامعة حمد بن خليفة للنشر: «لقد شهدنا خلال الأسابيع القليلة الماضية تزايداً ملحوظاً في الأعمال المقدمة إلينا، مما يدل على أن الجمهور يعطي أولوية للكتابة والتأليف خلال فترة العزل. وإن تحسين مهارات كل من القراءة والكتابة هو أمر له أهمية كبرى لتنمية قدراتنا المعرفية وفهمنا للعالم الذي نعيش فيه. وإننا نُقدم هذه النصائح أملاً في تشجيع عامة الناس على الاستثمار في قدراتهم الخاصة وتنمية مهاراتهم المفيدة والبناءة». وتلاحظ سهى أبو شقرا، محرر أول في دار جامعة حمد بن خليفة للنشر، عمق التجربة الشخصية التي تنطوي عليها عملية الكتابة. فتقول: «يمكن أن تصير الكتابة تجربة استكشافية. فالبعض ربما يجد نفسه يخطّ بالقلم على الأوراق بغية الغوص في عمق مشاعرهم وأفكارهم والتعبير عنها خلال هذا الوقت العصيب. ومن ثم تعتبر وسيلة ناجعة للتفكير عما يُحَاك بداخلهم». جدير بالذكر أن سهى أبو شقرا كاتبة ومحررة، وتلفت النظر إلى العديد من العوامل الأساسية المشجعة على الكتابة الناجحة.

إنك لا تدري متى يأتيك وحي الإبداع، فأحرص دوماً على وجود شيء ما

يستضيفهم مشاهير منصات التواصل الاجتماعي يومياً

كوكبة من دعاة الأوقاف في «جُنة» الرمضاني عبر «إنستجرام ستوري»



تواصل وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية تقديم برامجها الدعوية الرمضانية (طاعة ومغفرة) عن بُعد عبر المنصات الإلكترونية التابعة للوزارة ووسائل التواصل الاجتماعي على حساب الوزارة مثل الفيسبوك وتويتر وإنستجرام، تماشياً مع الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية التي تتخذها الدولة للحد من انتشار فيروس كورونا، حيث أعدت الوزارة حزمة واسعة من البرامج الدعوية والفعاليات التثقيفية المتعلقة بالشهر الفضيل وأحكام الصيام وفوائده وكذلك المسابقات القرآنية والتفاعلية وغيرها من البرامج الدعوية التي تخدم جميع شرائح المجتمع.

ومن أبرز هذه البرامج الدعوية الجديدة برنامج (جُنة) الرمضاني الحواري اليومي الذي يستضيف خلاله أحد مشاهير منصات التواصل الاجتماعي، أحد الدعاة القطريين بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، وذلك عبر حساب وزارة الأوقاف على تطبيق (منصة) إنستجرام ستوري، للحديث حول عدد من الموضوعات الدينية التي تهم كل مسلم وبالأخص خلال شهر رمضان المبارك، حيث يبث البرنامج يومياً في تمام الساعة الـ 11:00 مساءً بتوقيت الدوحة.

وكان برنامج (جُنة) الرمضاني قد استضاف خلال الأيام الماضية كوكبة من الدعاة القطريين عبر حساب وزارة الأوقاف على تطبيق (منصة) إنستجرام ستوري، حيث استضاف الإعلامي حسن الساعي يوم السبت 2 رمضان الداعية/ محمد حسن إبراهيم، في حلقة بعنوان «ادعوني

أستجب لكم» تناول خلالها الحديث عن فضل الدعاء ومكانته عند الله وأنه من أعظم العبادات حيث أمرنا الله بالدعاء ووعدنا بالإجابة، وبين أن صور الاستجابة متنوع، فإما أن يغطي العبد ما سال، وإما أن يضرب عنه من السوء مثله، أو أن يُدْخِر له في الآخرة، وحث الشيخ كل مسلم ومسلمة على الإكثار من الدعاء خاصة في شهر رمضان شهر القرآن والرحمات. واستضاف الإعلامي نايف المسلماني يوم الأحد 3 رمضان الداعية/ محمد جار الله القحطاني، في حلقة بعنوان

«فضائل شهر رمضان» حيث بين أن الصيام هو الركن الرابع من أركان الإسلام وهو من أجل العبادات، وقربة من أعظم القربات، وهو دأب الصالحين وشعار المتقين، يزكي النفس ويهذب الخلق، وهو مدرسة التقوى والصبر، كما أن الصيام يشفع لصاحبه يوم القيامة، وقد اختص الله الصوم لنفسه من بين سائر الأعمال، لشرفه عنده، ولأنه سر بين العبد وبين ربه، والصوم من أعظم أسباب مغفرة الذنوب وتكفير السيئات، وهو سبيل إلى الجنة وباب من أبوابها.

بينما استضاف الإعلامي خالد جاسم يوم الإثنين 4 رمضان الداعية/ محمد يحيى طاهر، في حلقة بعنوان «فضل تلاوة القرآن» أكد خلالها أن القرآن الكريم كتاب الإسلام الخالد، ومعجزته الكبرى، وهو هداية للناس أجمعين، وبين أن تلاوة القرآن من أفضل العبادات التي يتقرب بها العبد إلى ربه، فمن قرأ حرفاً من كتاب الله فله به حسنة، والحسنة بعشر أمثالها، وذكر أن القرآن يأتي يوم القيامة شفيعاً لأصحابه، وقد بشر النبي قارئ القرآن بأنه مع السفرة الكرام البررة.

كما استضاف الإعلامي أحمد المالكي يوم الثلاثاء 5 رمضان الداعية/ يوسف عاشير، في حلقة بعنوان «إطعام الطعام»، أوضح خلالها أن من أعظم القربات وأفضل الطاعات التي نذب إليها ديننا الحنيف إطعام الطعام، وذكر الشيخ أن الله تبارك وتعالى قد بين في كتابه الكريم أن إطعام الطعام من صفات الأبرار، وأنه من أسباب دخول الجنة وأخذ العبد كتابه بيمينه، وأن الله تعالى قد أعد لمن يتصدق ويطعم الطعام الأجر العظيم، كما ورد ذلك في الكتاب والسنة.

وسط إقبال على المشاركة من البراعم والشباب ذكوراً وإناثاً

ختام منافسات المرحلة الأولى لفئتي البراعم والقراءات في «رتل وأرسل» اليوم

على الطريق المختار، ولا تُلْزم الإناث بفتح الكاميرا أثناء المشاركة، ولا يحق للأئمة والمؤذنين والمحفظين والعاملين في مجال القرآن الكريم المشاركة.

المرحلة الأخيرة (بث مرئي مباشر عبر تطبيق مايكروسوفت تيمز): تقام يومي 9 و10 رمضان، وتكون هذه المرحلة بالبت المرئي المباشر، وتحتسب النتيجة النهائية بمتوسط درجة المرحلتين.

ويتم الإعلان عن الفائزين يوم 11 رمضان، حيث يحصل الفائزون الخمسة الأوائل من المواطنين وكذلك يحصل الفائزون الخمسة الأوائل من المقيمين على جوائز مالية قيمة. تجدر الإشارة إلى أن منافسات الفئة الثالثة بمسابقة رتل وأرسل وهي: فئة حُسن الصوت (أجمل تلاوة) قرآنية تتواصل يومياً من 5 رمضان حتى 15 رمضان، وهي مخصصة لفئة الشباب من المواطنين والمقيمين (ذكوراً وإناثاً) للأعمار من 13 إلى 25 سنة، ويكون وقت استقبال المشاركات من الساعة 4 عصرًا إلى 8 مساءً، حيث تقبل اللجنة أول (20) مشاركاً في اليوم الواحد، وذلك عن طريق رسالة «طلب مشاركة» إلى رقم الواتساب المعتمد (66741115).

وتقوم اللجنة المنظمة بعد ذلك بالتواصل مع المتسابقين العشرين الذين بادروا بالتواصل أولاً لطلب المشاركة، حيث تكون المشاركة عبر تطبيق (مايكروسوفت تيمز Microsoft Teams)، وذلك بمقطع فيديو واحد لا يتجاوز (60) ثانية، يبدأ باسم المتسابق والعمر قبل القراءة، ويتم اختيار الآيات من قبل المتسابق، ولا تُلْزم الإناث بفتح الكاميرا أثناء المشاركة، ولا يحق للأئمة والمؤذنين والمحفظين والعاملين في مجال القرآن الكريم المشاركة، ولا يحق لمن فاز المشاركة مرة أخرى. وتختار اللجنة يومياً (3) فائزين حسب الأعلى درجة، ويتم الإعلان عن أسماء الفائزين عبر مواقع الوزارة المختلفة.

مسابقة الشيخ جاسم بن ثاني للقرآن الكريم

المرحلة الأولى: رتل وأرسل

النسخة الثانية (رمضان 1441 هـ - 2020 م) فئة: البراعم

شروط المشاركة

- أن يكون المتقدم مواطناً أو مقيماً في دولة قطر.
- أن يقل عمر المتسابق عن (16) سنوات ولا يزيد عن (127) سنة.
- أن يكون المتسابق من قبل المتسابق.
- أن يكون المتسابق من قبل المتسابق.
- أن يكون المتسابق من قبل المتسابق.
- أن يكون المتسابق من قبل المتسابق.
- أن يكون المتسابق من قبل المتسابق.

المرحلة الأخيرة

الموعود: 9 رمضان 1441 هـ

التفاصيل:

- أن يكون المتسابق من قبل المتسابق.
- أن يكون المتسابق من قبل المتسابق.
- أن يكون المتسابق من قبل المتسابق.

إعلان الفائزين

10 رمضان 1441 هـ

جوائز المسابقة

المواطنون: 5000 ريال، 4500 ريال، 4000 ريال، 3500 ريال، 3000 ريال، 2750 ريال

المقيمون: 5000 ريال، 4500 ريال، 4000 ريال، 3500 ريال، 3000 ريال، 2750 ريال

جواز السفر أو البطاقة ليتم التحقق من الشخصية، وبعد التحقق من شخصيات الفائزين وموافقتها لشروط المسابقة يطالبون بمقطع فيديو جديد، وذلك في موعد أقصاه 8 رمضان. المرحلة الأخيرة: تقام يوم 9 رمضان، وتخصص لترتيب المراكز بين الفائزين، وتحتسب النتيجة النهائية بمتوسط درجة المرحلتين.

ويتم الإعلان عن الفائزين يوم 10 رمضان، حيث يحصل الفائزون العشرة الأوائل من المواطنين وكذلك يحصل الفائزون العشرة

جواز السفر أو البطاقة ليتم التحقق من الشخصية، وبعد التحقق من شخصيات الفائزين وموافقتها لشروط المسابقة يطالبون بمقطع فيديو جديد، وذلك في موعد أقصاه 8 رمضان. المرحلة الأخيرة: تقام يوم 9 رمضان، وتخصص لترتيب المراكز بين الفائزين، وتحتسب النتيجة النهائية بمتوسط درجة المرحلتين.

ويتم الإعلان عن الفائزين يوم 10 رمضان، حيث يحصل الفائزون العشرة الأوائل من المواطنين وكذلك يحصل الفائزون العشرة

جواز السفر أو البطاقة ليتم التحقق من الشخصية، وبعد التحقق من شخصيات الفائزين وموافقتها لشروط المسابقة يطالبون بمقطع فيديو جديد، وذلك في موعد أقصاه 8 رمضان. المرحلة الأخيرة: تقام يوم 9 رمضان، وتخصص لترتيب المراكز بين الفائزين، وتحتسب النتيجة النهائية بمتوسط درجة المرحلتين.

ويتم الإعلان عن الفائزين يوم 10 رمضان، حيث يحصل الفائزون العشرة الأوائل من المواطنين وكذلك يحصل الفائزون العشرة



تختتم اليوم الخميس السابع من شهر رمضان المبارك لعام 1441هـ منافسات المرحلة الأولى في فئتي البراعم والقراءات القرآنية في المسابقة القرآنية «رتل وأرسل» في نسختها الثانية، التي تنظمها اللجنة المنظمة لمسابقة الشيخ جاسم بن ثاني للقرآن الكريم بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، حيث كانت المشاركات في المرحلة الأولى في كلتا الفئتين عبر تطبيق (واتساب Whatsapp). وأوضحت اللجنة المنظمة للمسابقة أن المرحلة الأخيرة من منافسات فئة البراعم ستكون بمشيئة الله يوم السبت القادم التاسع من شهر رمضان عبر تطبيق واتساب أيضاً، فيما تتواصل المرحلة الأخيرة من منافسات فئة القراءات القرآنية يومي السبت والأحد (مايكروسوفت تيمز Microsoft Teams).

وبينت اللجنة أن مسابقة «رتل وأرسل» أحد فروع مسابقة الشيخ جاسم القرآنية، ويضم الفرع ثلاث فئات تتيح مشاركة جميع فئات المجتمع من المواطنين والمقيمين (ذكوراً وإناثاً)، وهي: فئة البراعم، فئة القراءات القرآنية، فئة حُسن الصوت «أجمل تلاوة»، وخصصت اللجنة جوائز مالية قيمة للفائزين من المواطنين والمقيمين، في كل من الفئات الثلاث، تصل قيمتها الإجمالية لـ 140 ألف ريال.

وقد حددت اللجنة المنظمة منافسات المرحلة الأولى في فئتي البراعم والقراءات القرآنية من 3-7 رمضان وتستهدف المواطنين والمقيمين (ذكوراً وإناثاً) ويكون وقت استقبال المشاركات فيهما من الساعة 9 صباحاً إلى الساعة 8 مساءً، ويتاح للمتسابقين اختيار الآيات التي ستم المشاركة بها من أي موضع من القرآن

أهمية الفنون للمجتمعات في زمن المحن بالخيمة الخضراء الرمضانية.. مبدعون:

نقترح إطلاق مبادرة فن الصمود لابتكار طرق مبدعة في مواجهة كورونا

د. مرزوق بشير: الفنون تظهر

أجمل ما في الإنسان

قال الدكتور مرزوق بشير: الإنسان عبر عن نفسه من خلال الفنون حيث قلد أصوات الطيور ورسم مقومات الطبيعة، وتطور الفن حتى جاء الإغريق فرسخوا الفنون عبر فلسفاتهم والتي أنتجت فن المسرح والدراما التي تناولت علاقة الإنسان بالمجتمع السياسي والاقتصادي، والمسرحيات اليونانية تحدثت عن وباء الطاعون، وتطورت وظيفته الفنون مع الزمن وتنامت حتى وصلت مسيرتها إلى المجتمع الحديث، حيث يستخدم فن الدراما الآن في شتى المجالات في التربية والتعليم والسجون وعلم النفس والعلاج، وطبيعة الفنون أنها قادرة على أن تلعب دورا بالمجتمع وتجمع الشعوب، وتغلي الخلافات بينها، وتساهم في تعزيز روح الإنسان وإظهار أجمل ما فيه.

د. عصام الملاخ: الموسيقى

تصاحب الإنسان في جميع مراحل حياته

استكمل أ.د عصام الملاخ من سلطنة عمان ما ذكره د. مرزوق بشير بالإشارة إلى الموسيقى التي يحسها الجميع وتثبت روح الوعي والتفأل، لأن الموسيقى لها علم خاص حيث تصاحب الفنون الموسيقية الإنسان في جميع مراحل حياته من مولده حتى مماته، من أغاني الميلاد والسبوح والمهد وأغاني التطهيل الشعبي وأغاني الحماس والأغاني الدينية، والموسيقى لا تعرف العنصرية، والوباء جعل العالم قرية صغيرة، للموسيقى تضم كل الشعوب، فأى أوركسترا في العالم بما فيها أوركسترا قطر تجمع الشمل، وكلنا نسعد عندما نسمع موسيقى حضارات أخرى وتصاحب الإنسان في جميع مراحل.

د. سعيدة خاطر: الفنون

في الأزمات تخدم الإنسان

قالت د. سعيدة خاطر: الفنون منحة إلهية توهب للإنسان يتلقاها ويبتشها، وهي جزء من الجمال الإلهي المطلق ويثبت عبر الأفرار، وعندما نسمع موسيقى أو شعرا أو نرى لوحة أو فنا شعبيا يستحضرننا لفظ الجلالة الله. لأن هذا الجمال هو جزء من الجمال المطلق الإلهي، وبالتالي للفنون أهمية كبيرة في أن يرقى الإنسان والمجتمعات، ونقدم عبر الفنون ما يريح النفس، والمجتمع الغفير في الفنون هو مجتمع ضحيع في الجمال والبهجة وشحيع أن يقدم خدمة للإنسانية. ومضت قائلة الفنون في الأزمات عن التمثيليات والإعلانات والأغاني تخدم الإنسان خلال وقت العزلة، وإن كان بعض العزلة منتجة للفن، وعبر العزلة استطعت أن أجمع كتابا للشاعرات الشعبيات العمانيات.

مصيلحي مصطفى: أهمية الفنون للمجتمعات في أزمنة المحن

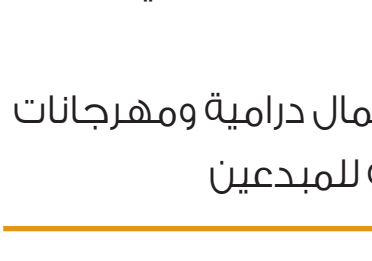
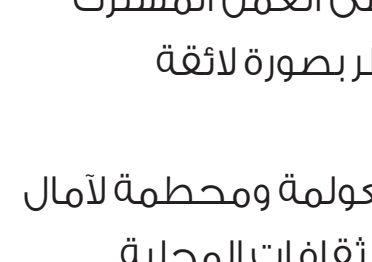
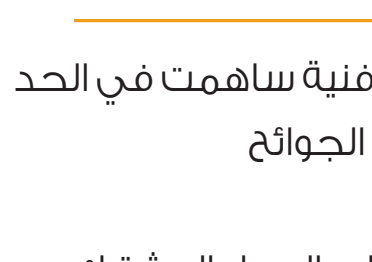
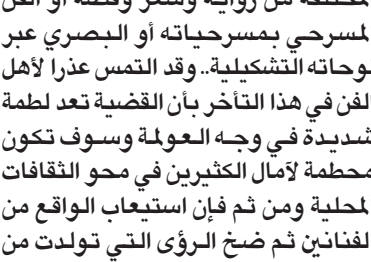
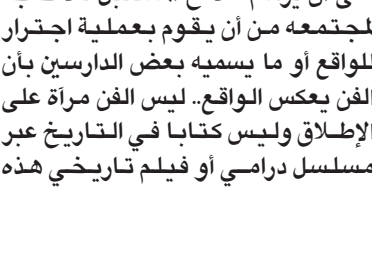
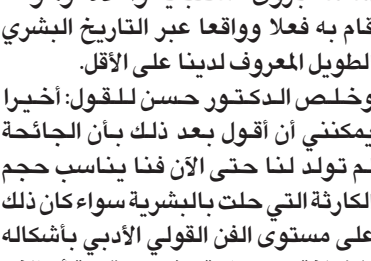
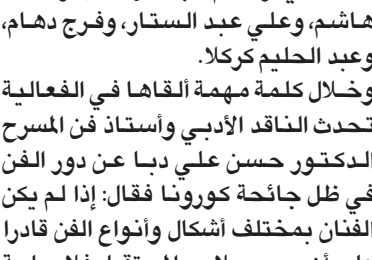
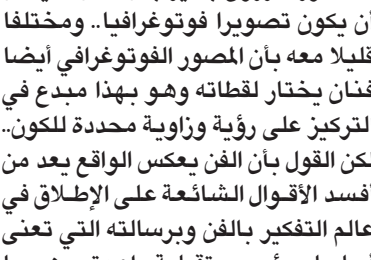
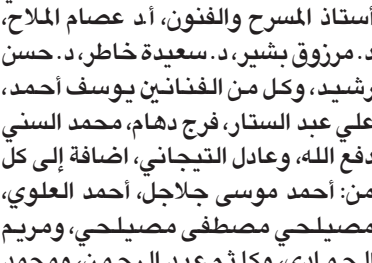
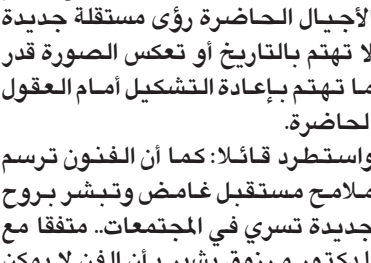
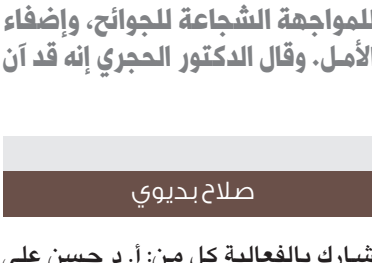
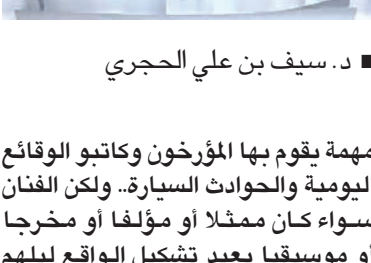
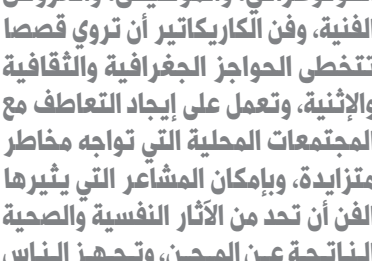
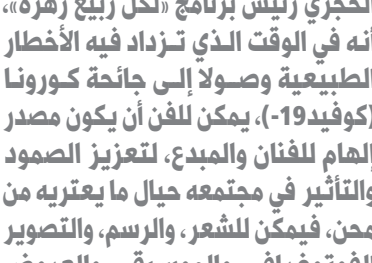
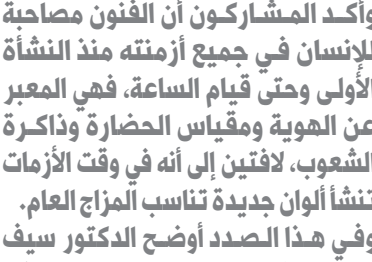
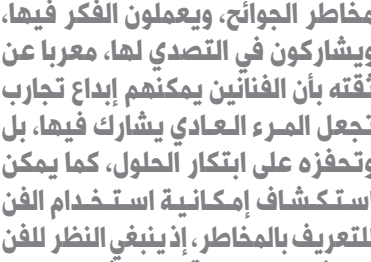
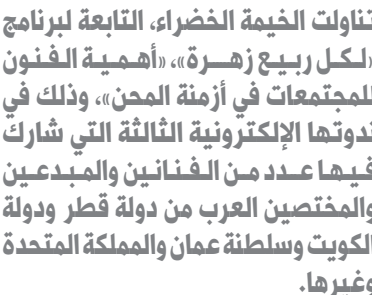
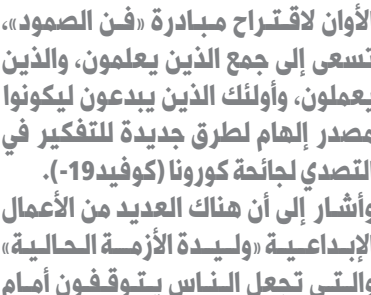
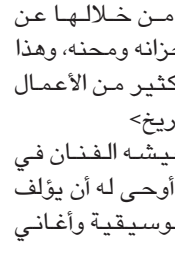
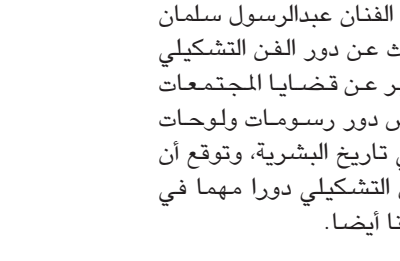
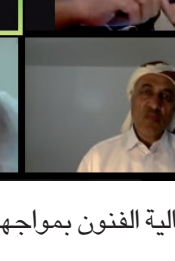
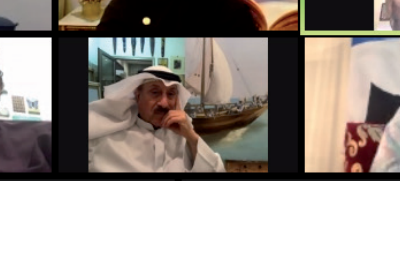
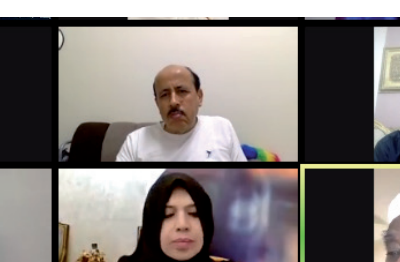
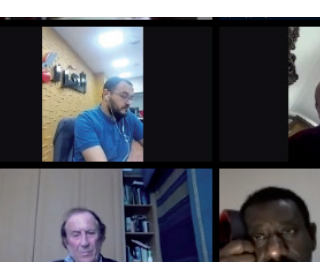
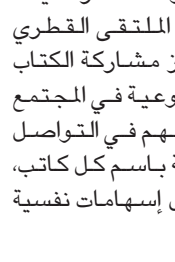
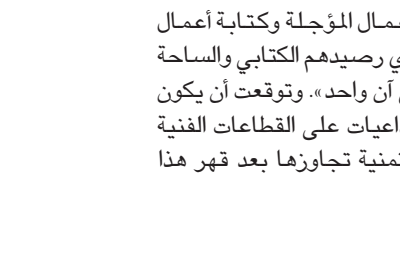
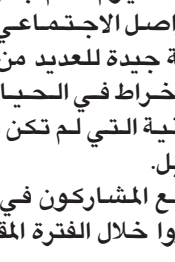
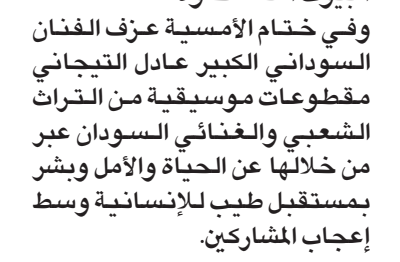
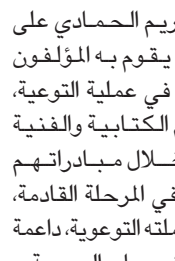
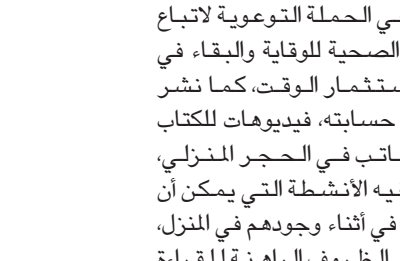
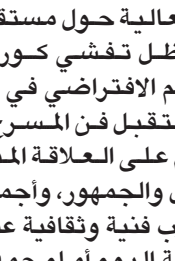
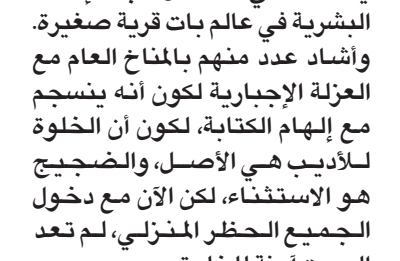
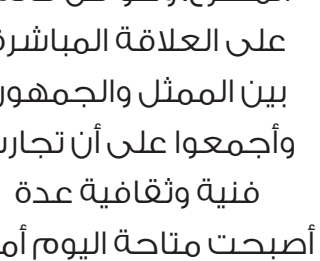
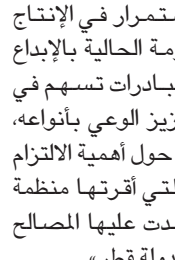
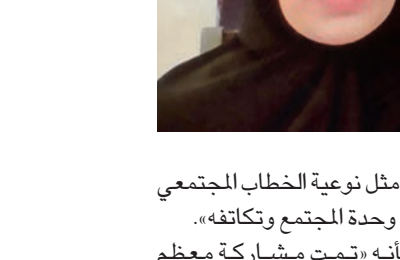
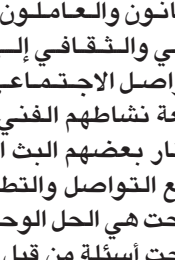
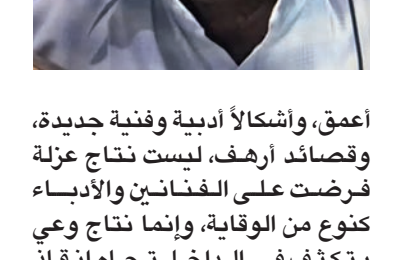
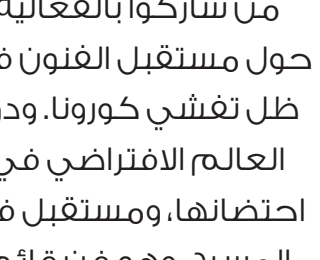
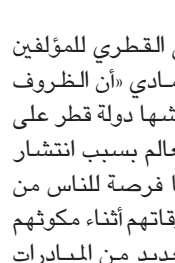
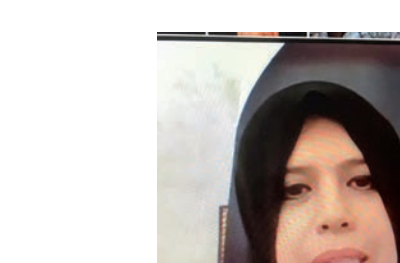
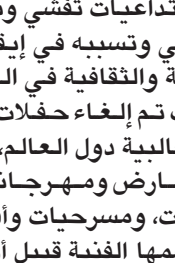
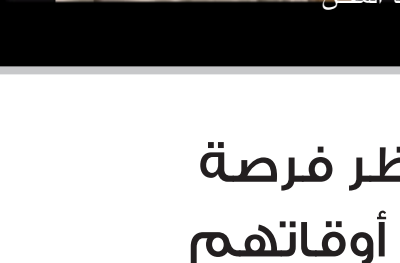
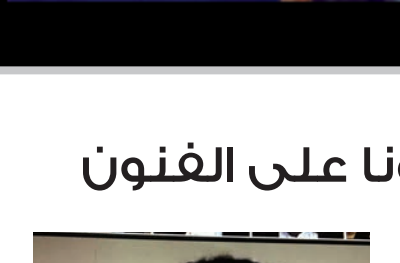
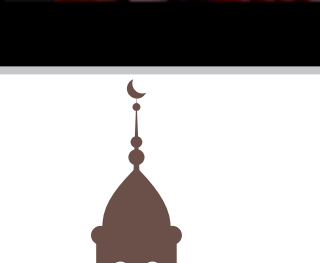
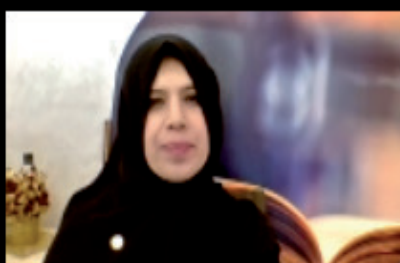
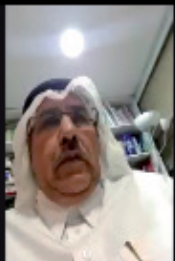
قال مصيلحي مصطفى مصيلحي إن «وجود الفن تلازم مع وجود الإنسان، فالفن صورة من صور البيان والعمل معا والتي يهما انتقل الوجود من البشرية إلى الإنسانية ومن خلال الفن تم تسجيل حضارات الإنسان منذ وجوده، وعلاقة الفنون بالإنسانية علاقة طردية، فكلما ارتقت الفنون ارتقت الإنسانية وكلما تدهنت تدهنت، واستطرد: «قد يكون الفن بدلا للحياة، بل قد يكون أيضا بدلا للحياة، حيث إن الفنون هي الصياغة الإبداعية لعلاقة الإنسان الخاصة بمجتمعاته وبيئاته، وعلاقتها العامة بالكون، وأضاف مصيلحي، إذا استغننا صياغة وجود الفن في واقعا المعاصر قبيل هذه الجائحة صياغة ترضينا دون أن تردينا لاستغننا صياغة وجودنا، وأوضح: في فترات زمنية ليست بالبعيدة كنا نستطيع الخروج أو الفرار من الغربة إلى كيلة ترضينا حيث اندماج الفرد والمجموع تلك الكلية باختصار ليست سوى الفنون. وبعد طرحه عدة تساؤلات خلص مصيلحي للقول: إن أهمية الفنون باتت في خدمة رأس المال وليست في خدمة المجتمعات من حيث التعبير عن غايات هذه المجتمعات ومتناقضاتها والتأثير فيها وتوجيهها الفن حاضرا.

وقال الفنان اللبناني عبدالحليم كركلا، الذي شارك من لندن، إن الفن نوع من التوثيق لكل الأحداث التي تمر على الإنسان، ومن بينها أوقات الأزمات، فكان الفن حاضرا ومسجلا للأحداث في زمن الطاعون في إنجلترا، وغيرها من الأحداث التاريخية فالفن نقطة مصيصة في أوقات الأزمات والطلمات.

وأضاف «نحن في أشن الحاجة أن نظل صوت الفن مسموعا، ليعطي الفنان النور لن يشعرون بالكتابة في الأوقات العصيبة التي يمرون بها»، مشيرا إلى أن العالم العربي بوحدة المكان واللغة والدين يجعل أي حركة فنية فيه تنتقل بين جميع بلدانه، وأنه مهما كان الوضع فاسيا سيظل العرب وحدة واحدة.

بدوره أكد الفنان عبدالرسول سلمان، من الكويت، أن الفن شيء أساسي في الأزمات التي يمر بها الإنسان، وهو وسيلة إعلامية مخاطبة الشعوب، وله دور بارز في الصحة النفسية، مستعرضا عددا من تجاربه الفنية إبان غزو الكويت، حيث أقام مجموعة من المعارض في دمشق وبيروت والقاهرة، وخارج الوطن العربي في أمريكا والبرازيل وكندا واليونان، فكانت رسوماته بمثابة حشد إعلامي للتعريف بعبادة القضية الكويتية في هذه الفترة، من جانبها، أكد الفنان التشكيلي القطري يوسف أحمد، أن الفن هو الصوت الحقيقي لأي أمة، مهما اختلفت نوعيتها، وأنه مهم في تخميس الناس للوصول لأهدافهم وتحقيق غاياتهم وتطلعاتهم.

وأوضح أن الرمز الذي يصل إليه الفنان التشكيلي حفز الناس لأجل الوصول للأفضل، خاصة في الفترات العصيبة التي يمر بها الإنسان، ما يجعل الفن مؤثرا على كامل الحياة مستشهدا في ذلك باتخاذ العالم، الحمامة، كرمز للسلام من إحدى لوحات الفنان العالمي بابلو بيكاسو.



■ د. سيف بن علي الحجري

■ صلاح بدوي

مهمة يقوم بها المؤرخون وكتابو اللواتح اليومية والحوادث السيارة. ولكن الفنان سواء كان ممثلا أو مؤلفا أو مخرجا أو موسيقيا يعيد تشكيل الواقع ليلهم الأجيال الحاضرة رؤى مستقلة جديدة لا تهتم بالتاريخ أو تعكس الصورة قدر ما تهتم بإعادة التشكيل أمام العقول الحاضرة.

واستطرد قائلا: كما أن الفنون ترسم ملامح مستقبل غامض وتبشر بروح جديدة تسري في المجتمعات. متفقا مع الدكتور مرزوق بشير بأن الفن لا يمكن أن يكون تصويرا فوتوغرافيا، ومختلفا قليلا معه بأن المصور الفوتوغرافي أيضا فنان يختار لقطاته وهو بهذا مبدع في التركيز على رؤية وزاوية محددة للكون.

لكن القول بأن الفن يعكس الواقع يعد من أفسد الأقوال الشائعة على الإطلاق في عالم التفكير بالفن وبرسالته التي تعني أساسا برؤى مستقبلية وأعدة. وهو ما قام به فعلا وواقعا عبر التاريخ البشري الطويل المعروف لدينا على الأقل.

وخلص الدكتور حسن للقول: أخيرا يمكننا أن أقول بعد ذلك بأن الجائحة لم تولد لنا حقا الآن فنا يناسب حجم الكارثة التي حلت بالبشرية سواء كان ذلك على مستوى الفن القولي الأدبي بأشكاله المختلفة من رواية وشعر وقصة أو الفن المسرحي بمسرحياته أو البصري عبر لوحاته التشكيلية. وقد التمس عدرا لأهل الفن في هذا التأخر بأن القضية تعد لحظة شديدة في وجه العولة وسوف تكون محطمة لأمال الكثيرين في محو الثقافات المحلية ومن ثم فإن استيعاب الواقع من الفنانين ثم ضخ الرؤى التي تولدت من ذواتهم إلى العالم لم تنضج بعد..

شارك بالفعالية كل من: أ.د حسن علي، أستاذ المسرح والفنون، أ.د عصام الملاخ، د. مرزوق بشير، د. سعيدة خاطر، د. حسن رشيد، وكل من الفنانين يوسف أحمد، د. عبد الستار، فرج دهام، محمد السني دفع الله، وعادل التيجاني، إضافة إلى كل من: أحمد موسى جلال، أحمد العلوي، مصيلحي مصطفى مصيلحي، ومريم الحمادي، وكلثم عبد الرحمن، ومحمد هاشم، وعلي عبد الستار، وفرج دهام، وعبد الحليم كركلا.

وخلال كلمة مهمة القاها في الفعالية تحدث الناقد الأدبي وأستاذ فن المسرح الدكتور حسن علي دبا عن دور الفن في ظل جائحة كورونا فقال: إذا لم يكن الفنان بمختلف أشكال وأنواع الفن قادرا على أن يرسم ملامح المستقبل فلا حاجة لمجتمعه من أن يقوم بعملية اجترار للواقع أو ما يسميه بعض الدارسين بأن الفن يعكس الواقع. ليس الفن مرآة على الإطلاق وليس كتابا في التاريخ عبر مسلسل درامي أو فيلم تاريخي هذه

الأزمة الراهنة أثمرت أعمالا فنية ساهمت في الحد من مخاطر الجوائح

الفن دافع للمجتمع على العمل المشترك لمواجهة المخاطر بصورة لائقة

كورونا صدمة في وجه العولمة ومحطمة لآمال الكثيرين في محو الثقافات المحلية

كورونا تسببت في إلغاء أعمال درامية ومهرجانات والعزلة فرصة للمبدعين

مريم الحمادي: الحظر فرصة لتعزيز الاستثمار في أوقاتهم



أكدت مديرة الملتقى القطري للمؤلفين السيدة مريم الحمادي «أن الظروف الاستثنائية التي تعيشها دولة قطر على غرار سائر بلدان العالم سبب انتشار وباء، فيروس كورونا فرصة للناس من أجل الاستثمار في أوقاتهم أثناء مكوثهم بمنزلهم وتقديم العديد من المبادرات التي تهدف إلى الاستمرار في الإنتاج الأدبي ومواجهة الأزمة الحالية بالإبداع وجعلها منطلقا لمبادرات تسهم في الحراك الثقافي وتعزيز الوعي بأنواعه، وخاصة نشر الوعي حول أهمية الالتزام بإرشادات الوقاية التي أقرتها منظمة الصحة العالمية وأكدت عليها المصالح الحكومية المعنية في دولة قطر».

وشددت السيدة مريم الحمادي على أهمية «الدور الذي يقوم به المؤلفون والمفكرون والمبدعون في عملية التوعية، من خلال قنواتهم الكتابية والفنية وأعمالهم ومن خلال مبادراتهم ومقالاتهم، والتفكير في المرحلة القادمة، وضرورة أن تكون حملته التوعوية، داعمة للجهود التوعوية للمؤسسات الرسمية».

وأشارت إلى دور الملتقى القطري للمؤلفين في «تعزيز مشاركة الكتاب والمؤلفين لدعم التوعية في المجتمع من خلال كلمات لهم في التواصل الاجتماعي بطاقة باسم كل كاتب، والمشاركة من خلال إسهامات نفسية

محمد السني: قصص حول جهود الأطباء والكادر الطبي

وقال الفنان السوداني محمد السني: الفنون لصيقة دوما بهوم الإنسان ويبحث عبرها عن حلول لمواجهة الأزمات، ويعبر عن خلالها عن معاناته وأفراحه وأحزانه ومحنه، وهذا تجلى من خلال الكثير من الأعمال الفنية على مدار التاريخ».

ومن خلال ما يعيشه الفنان في زمن الكورونا ذلك أوحى له أن يؤلف قصصا وأعمالا موسيقية وأغاني

■ فعالية الفنون بمواجهة المحن

فيتامين «هـ»

مُجدد الخلايا



يعرف بفيتامين E وهو أحد أنواع الفيتامينات الذائبة في الدهون، ويعمل كمضاد للأكسدة، حيث يقوم بتخليص الجسم من الإلكترونات الحرة أو ما يُعرف بالجذور الحرة والتي من الممكن أن تسبب تلف الخلايا، والأنسجة، والأعضاء، وتزيد من سوء بعض الحالات الصحية المرتبطة بتقدم العمر، ويساهم هذا الفيتامين في الحفاظ على جهاز المناعة قوياً ضد الفيروسات والبكتيريا، بالإضافة إلى أهميته في إنتاج كريات الدم الحمراء.



يصلح الشعر
والجلد التالف



يحسن
رؤية العين



يساعد في
علاج السرطان



يعزز
جهاز المناعة



يحسن قوة
العضلات



يوازن الكوليسترول
في الدم

أفضل مصادر فيتامين «هـ» لكل 100 جرام / «مليجرام»



0.8

البروكلي



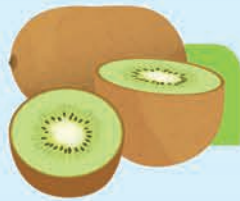
1.9

السلق



14.3

زيت الزيتون



1.5

الكوي



2

السبانخ



24.7

المكسرات



1.5

سمك السلمون



2.1

الأفوكادو



33.2

بذور دوار الشمس

بعض أعراض نقص فيتامين «هـ»

- ⦿ اضطرابات الكبد والمرارة
- ⦿ التمثيل والنخر
- ⦿ التهاب البنكرياس
- ⦿ مرض التليّف الكيسي
- ⦿ ضعف في العضلات عند الأطفال
- ⦿ اعتلال الشبكية عند الأطفال

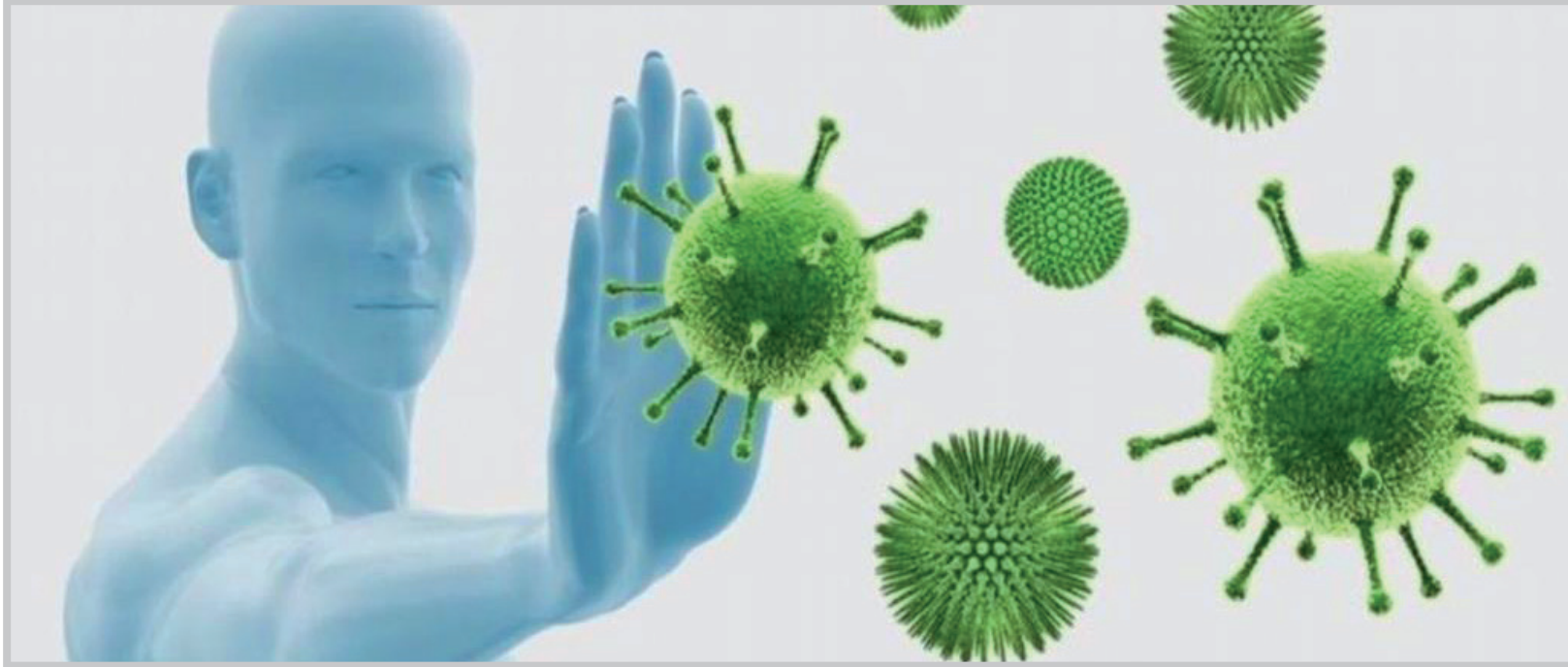


علاج نقص فيتامين «هـ»

يُعد نقص فيتامين هـ في الجسم شائعاً في الدول النامية وعلاجه يتلخص في إضافة الزيوت والمكسرات إلى نظامك الغذائي، كما يعتبر سمك السلمون واللحم الأحمر، القواقع البحرية، الأخطبوط، الجمبري، سمك القد، المصادر الأغني بفيتامين هـ، لذلك يوصى بتناول الأطعمة البحرية أو المكملات الغذائية التي يصفها لك طبيبك.

الجوافة والكيوي والفلفل الرومي والفراولة غنية بفيتامين «C»

«الرعاية الصحية» تقدم نصائح حول تقوية الجهاز المناعي



تسعى مؤسسة الرعاية الصحية الأولية إلى تقديم أهم النصائح والإرشادات الصحية والتوعوية لنشر ثقافة الوعي الصحي، وخلق أنماط سلوك صحية نابعة من ثقافة المجتمع وذلك باعتبارها خط الدفاع الأول، لنشر التوعية الصحية بجانب العلاج والاكتشاف المبكر للأمراض. وأشارت موضى الهاجري مديرة الخدمات العلاجية والمجتمعية بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية إلى أن فيتامين سي هو العدو الأول لجميع الفيروسات سواء فيروس الكورونا المستجد أو غيرها من الفيروسات حيث الشخص البالغ للنساء 75 مليجرام وبينما الرجال 90 مليجرام يوميا، وأما بالنسبة للأطفال فهي ما بين 40- 65 مليجرام وهذا يتوقف على العمر.

وقالت إن البرتقال هو أغنى مصدر لفيتامين «سي»، وبالرغم أن البرتقال يعتبر المصدر المتعارف عليه إلا أنه يأتي في المرتبة الرابعة بعد الجوافة والكيوي والفلفل الرومي والفراولة، كما يغفل الكثير أن الطماطم والبروكلي والقرنبيط التي تعتبر من المصادر الغنية بفيتامين «سي»، وتعتبر أقراص فيتامين «سي» أفضل من المصدر الغذائي، في حين الأطعمة المحتوية على فيتامين «سي» تعتبر الأفضل وستحصل أيضا على باقي المغذيات التي تدعم قوة الجهاز المناعي لديك، ولذا يجب تناول كميات عالية من فيتامين «سي»، ولا يمكن للجسم تخزين فيتامين «سي» بداخله لذا يلجأ للتخلص منه عبر الكلتين والكميات العالية قد تسبب بعض الآثار الجانبية كالصداع والانتفاخ وحرقة المعدة والإسهال والأرق والإصابة بحصوات الكلى. وهناك ملاحظة مهمة، ضرورة الأخذ



■ موضى الهاجري

الهاجري: أهمية الأكل الصحي المتوازن وشرب الماء بكثرة والرياضة المنتظمة

النصائح المتفق عليها علميا لتقوية الجهاز المناعي وأبرزها تناول الوجبات المتوازنة التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية، فضلاً عن الاهتمام بالفيتامينات والمعادن التي تساعد على تقوية الجهاز المناعي مثل فيتامين (أ) وهو موجود في الدهون والذسم والألبان والسمن البلدي في زيت الزيتون، ومركب البيتا كاروتين المتوافر في البطاطا والجزر وقرع العسل. والاهتمام بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (د) مثل الخضروات والفواكه والأوراق الخضراء. والتعرض للشمس لفترات طويلة والأفضل قبل الساعة العاشرة صباحاً أو بعد الثالثة عصراً ليستفيد الجسم من فيتامين (د) وتناول الموالج للحصول على فيتامين «سي» الموجود في البرتقال واليوسيفي والليمون والمانجا والجوافة، كما أنه يتوفر أيضاً في الخضروات الورقية الداكنة مثل الفلفل الرومي.

وتناول طبق سلطة يومياً يتكون

بها يجب ألا تستعمل أي مكملات غذائية فيتامينات دون الرجوع لأخصائي التغذية العلاجية أو الطبيب المختص. وأضافت الهاجري أنه من أجل جهاز مناعي قوي لابد أن من الأكل الصحي المتوازن، وشرب الماء بكثرة، الرياضة المنتظمة، والنوم الجيد ليلا وتقليل السهر، والابتعاد عن ضغوطات والتوتر والقلق، وأخيرا نوهت بأن قوة الجهاز المناعي هي عملية متراكمة وليست وليدة اليوم أو ليلة، حيث بعد تناول البرتقال والليمون من الفواكه التي ينصح بتناولها خلال شهر رمضان الكريم، نظرا لمحتوائها العالي من فيتامين «سي»، الذي يزيد من قدرة الجهاز المناعي على مكافحة الفيروسات وهذا الفيتامين جزء لا يتجزأ من صحة البشرة ويساعد أيضا في منع جفاف الجلد وإخفاء التجاعيد ومن هنا تأتي أهمية اعتماده ضمن النظام الغذائي في شهر رمضان، لذا يجب إدراجه في الفطور والسحور يوميا وعموما هناك عدد من

الصيام لا يؤثر بصورة سلبية على مرضى القلب

تعقب حدوث الأزمة القلبية مرضى جراحات القلب الذين لا يستطيعون الصوم عادة خلال الأسابيع الستة التي تعقب إجراء الجراحة مرضى التضيق أو الالتهاب الشديد للصلصات المرضى الذين يتعاطون أدوية تخثر الدم مثل الوارفارين المرضى الذين يعانون من عدم انتظام ضربات القلب من النوع الخبيث الذين يعالجون بالأدوية مرضى القلب الذين تتطلب حالاتهم البقاء تحت الملاحظة داخل المستشفى وعلى مرضى القلب اتباع النصائح التالية: تقليل كميات الطعام، وتناولها على مراحل حيث يسهم ذلك في إحداث تغيرات إيجابية في الهرمونات وعملية الأيض وتحفز إنتاج الكوليسترول الجيد وتقلل من الكوليسترول الضار. تجنب الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون والأملاح بحيث يسهم تخفيف الوزن بتحسين وتغيرات إيجابية . عدم تناول كميات كبيرة من السوائل لأنها تؤدي إلى حدوث صعوبة في التنفس. وينصح الأفراد بشكل عام بتناول كميات صغيرة من الطعام على أربع مراحل مقسمة على مدار اليوم بدلاً من تناول وجبتين كبيرتين خلال شهر رمضان، وضرورة ممارسة التمارين الرياضية كالمشي وإن كانت لفترة قصيرة. وعلى مرضى القلب الاتصال على الرقم 999 المخصص لخدمة الإسعاف التابعة لمؤسسة حمد الطبية في حال حدوث أي مضاعفات طارئة.

على مرضى القلب اتخاذ الاحتياطات أثناء صيام شهر رمضان، وطلب مشورة طبيب القلب لتحديد مواعيد تناول الأدوية والجرعات المناسبة لهم لتجنب حدوث أي مضاعفات، ومن الضروري أن يراجع المريض أخصائي القلب لمعرفة الأدوية التي ينبغي تناولها خلال شهر رمضان، حيث يقوم الطبيب بتقييم وضع المريض من حيث إمكانية استبدال الأدوية المعتادة التي يتناولها المريض بأخرى ليتم تعويض فترة الصيام التي تمتد لخمس عشرة ساعة. لا يؤثر الصيام بصورة سلبية على مرضى القلب الذين يتمتعون بحالة مستقرة، والذين لا يصابون بأعراض متكررة كآلام الصدر أو الصعوبة في التنفس، ويكون الصيام غالباً مفيداً لهم حيث يساعد على تقليل كميات الطعام التي يتم تناولها ويساعد على الابتعاد عن التدخين والحد من التوتر مما يسهم في تخفيف المخاطر العامة الناجمة عن أمراض القلب وينعكس إيجابياً على صحة المريض.

إلا أن الصيام قد يؤثر على بعض الفئات من مرضى القلب، والذين لا يجب عليهم الصوم وهم: المرضى الذين يعانون من آلام متكررة في الصدر مرضى قصور القلب الاحتشائي الذين يعانون من التعب الشديد وضيق التنفس فهم يحتاجون لتعاطي مدرات البول باستمرار مرضى الأزمة القلبية الذين لا يستطيعون الصوم عادة خلال الأسابيع الستة التي



نصف كوب أرز أبيض مطبوخ : 131 سعرة حرارية



رمضانكم
#صحة_وأجر

تحتاج نشاط بدني لحرقتها

- 26 دقيقة (مشي سريع)
- 17 دقيقة (سباحة)
- 17 دقيقة (دراجة)






بالأرقام	25	100	90
سعرة في التمرة الواحدة المتوسطة	سعرة في كوب زبادي متوسط الحجم	سعرة في الموزة متوسطة الحجم	

عين على السوق



صفحة ترصد أسعار المواد الغذائية والخضروات والفواكه واللحوم والدواجن وكافة السلع التي يكثر عليها الطلب خلال أيام الشهر الفضيل



قائمة السلع المخفضة

تشمل القائمة أكثر من 500 سلعة مخفضة بالتنسيق مع المجمعات الاستهلاكية الكبرى وتأتي المبادرة لحرص الوزارة على تلبية حاجة المواطنين والمقيمين من السلع الاستهلاكية خلال رمضان

السلعة	كمية	سعر QR
جينة مثلثات أبو الولد	24X360G	8.5
البقرة السعيدة جينة	360GM	9.25
جينة مثلثات لافاشكري	32PC	12.25
البقرة السعيدة جينة	8X120GM	3
جينة البقرة الصاحكة كريمي مثلثات	16X240GM	6.5
جينة كيري	216G	7.75
كيري جينة	432G	14.25
كيري جينة	324G	11.25

السلعة	كمية	سعر QR
روعه عصير تفاح	1 LTR	5.5
روعه تفاح اخضر نكتار	1 LTR	5.5
روعه مانجو نكتار	1 LTR	5.5
روعه برتقال نكتار	1 LTR	5.5
قشطه طازجه داندي	10GM	4.25
قشطة بوك نقيه وطبيعية	170G	3.25
قشطة نستله	160G	3.5
قشطة قيمر كي دي دي	3X250ML	12

الفاكهة

5.5	6.5
موز	تفاح
26.5	5.4
فراولة	برتقال
12	7
عنب	كمثرى
7.5	11
كيوي	مانجو
8	10
أناناس	أفوكادو



الخضروات

2.5	3.5
طماطم	خيار
5	5.4
الليمون	كوسة
3.5	3
خس	باذنجان
3	8
ملغوف	فلفل حلو
5	4
بروكلي	بطاطس



الأسماك	كجم/ ريال
صافي وسط	31
سكن وسط	22
جد وسط	25
ربيب وسط	6
أم الربيان كبير	23
كنعد وسط	20
سمان كبير	45
هامور صغير	20
شعري وسط	14
زبيدي وسط	12



اللحوم والدواجن	كجم/ ريال
لحم مفروم بقرى	30
لحم بقرى محلي	45
لحم ضأن سوداني	34
لحم غنم أسترالي	17.5
لحم بقرى باكستاني مبرد	24
دواجن	30
فيليه دجاج	45
كبد وقوانص	34
الأجنحة	17.5
دجاج مجمد	24

رمضان في الحجر الصحي

الأتراك العائدون إلى الوطن يصومون فرادى في العزل

إسطنبول – رويترز

في الوقت الذي كان فيه فيروس كورونا المستجد يعزز وجوده ويرسخ أقدامه، اتخذت دويجو يوسيلين، مثلها مثل آلاف من زملائها الأتراك، قرار العودة إلى الوطن لتقضي شهر رمضان مع عائلتها بدلاً من الصيام في الخارج. لكنها عادت في ظروف جعلتها تصوم الآن منعزلة في نزل للطلاب، ولا تزال بعيدة عن أحبائها.

وقالت من الحجر الصحي في بنجول، على بعد 900 كيلو متر إلى الشرق من منزل عائلتها في أنقرة «تعلمت السعادة بمفردي في الغرفة. ستكون هناك أوقات نتذكرها من هذا العام، وهذه التجربة الفريدة التي أعيشها الآن».

ويوسيلين مهندسة كيميائية كانت تجري أبحاثاً للدراسات العليا في بودابست، وهي واحدة من بين ما يصل إلى 25 ألف شخص تم نقلهم جواً من حوالي 70 دولة في أكبر عملية إعادة للوطن تقوم بها تركيا على الإطلاق. ويجب أن يقضوا جميعاً بعد وصولهم أسبوعين في الحجر الصحي في واحدة من بين 77 مدينة.

وتم تسكين يوسيلين البالغة من العمر 28 عاماً في غرفة كبيرة (عبر)، بأربعة أسرة وأربعة مكاتب صغيرة. وتسببت إجراءات العزل العام بسبب فيروس كورونا المستجد في قدر

كبير من التغيير يشعر به المسلمون هذا العام وخاصة فيما يتعلق بالقيود على التجمعات العامة الكبيرة. وتقابل يوسيلين والديها عبر الإنترنت كل مساء لتناول وجبة الإفطار. وقالت يوسيلين التي لا يزال أمامها أسبوع في الحجر «كنت أشعر بالحزن لأن يفطر والداي بمفردهما». وسوف تقوم حافلة تابعة للحكومة بنقلها للمنزل بعد انقضاء مدة الأسبوعين. وسجلت تركيا نحو 117 ألف حالة إصابة، وهي سابع أعلى حصيلة في العالم.

وقالت الحكومة إن عملية الإعادة تهدف إلى لم شمل الأسر في شهر رمضان. وقال كثير من بين 20 في الحجر الصحي تحدثت رويترز إليهم إنهم غير صائمين، لكنهم راضون جداً عن ظروف الحجر الصحي والفحوص الطبية اليومية.

وقالت روجيا الديم (24 عاماً) «أشعر ببعض المرارة لأنني لن أتمكن من تناول وجبة الإفطار مع آخرين خلال شهر رمضان هذا العام، لكنني سعيدة لأنني عدت من الخارج، وسأقضي نصف هذا الشهر على الأقل مع عائلتي».

واضطرت الديم وهي مهندسة مدنية، إلى قطع فترة تدريبها في فيينا وتقضي الآن فترة الحجر الصحي في مهجع بمدينة سيفاس في وسط البلاد. وقالت «أتحدث مع عائلتي في كارس، وندعو لكل البشر بالصحة».



الفلسطينيون يصلون التراويح في ساحة انتظار للسيارات

مسلمون.

وارتدى متطوعون من اللجنة قمصانا عاكسة ووقفوا في محيط ساحة الانتظار لضمان ترك مسافات آمنة بين المصلين تمشياً مع قواعد فرضتها الحكومة الإسرائيلية.

وتلا الإمام آيات من القرآن عبر مكبر صوت أثناء الصلاة.

وأعلنت إسرائيل 208 حالات وفاة بالفيروس و15589 حالة إصابة. وسجل المسؤولون الفلسطينيون حالتين وفاة و342 حالة إصابة في أراضي الضفة الغربية المحتلة وقطاع غزة.

وفي القدس لجأ المصلون إلى الشوارع الخلفية للمدينة القديمة للصلاة في أقرب مكان من مجمع المسجد الأقصى الذي امتد حظر الصلاة فيه من مارس إلى آخر شهر رمضان.

وعادة كان آلاف الفلسطينيين والأجانب يتجمعون داخل الحرم القدسي وحوله للصلاة.

وقال أبو بلال أبو سنانة أحد سكان الحي القديم بالقدس وهو يستعد للصلاة في المكان المقدس كذلك لدى اليهود إنه يشعر أنه لا حول له ولا قوة أمام هذا المرض.



اللجنة من عرب إسرائيل الذين يمثلون 21 بالمئة من سكانها وأغلبهم

يريدون أن يشعروا بأنهم في رمضان رغم تفشي فيروس كورونا. وأعضاء

إسلامية في يافا ساعدت في تنظيم الصلاة في ساحة الانتظار إنهم

يافا – رويترز

بعد الإفطار يتجمع المسلمون في مدينة يافا الساحلية الإسرائيلية بهدوء في ساحة انتظار سيارات خالية لأداء صلاة التراويح بعد أن أدى تفشي جائحة فيروس كورونا إلى إغلاق المساجد في إسرائيل والأراضي الفلسطينية.

وكان المسلمون عادة يتجمعون في مساجد ترجع للعصر العثماني خلال شهر رمضان ثم يتدفقون بعد ذلك على المدينة القديمة وللتنزه على ساحل البحر المتوسط.

لكن مع إغلاق المساجد هذا العام بسبب الجائحة لجأ المصلون للارتجال.. فتجمعوا في ساحات واسعة للصلاة خارج المسجد الأقصى في القدس.

ولجأ عشرات المسلمين في يافا الذين كانوا يحملون سجاجيد الصلاة ويضعون كمادات إلى ساحات انتظار سيارات واستخدموا أماكن صف السيارات كإشارات لمسافات التباعد الاجتماعي مساء يوم الأحد أثناء صلاة التراويح.

وقال طارق غازي الذي يرأس لجنة

تلبية احتياجات رمضان

السوري خضور يزرع الخضروات على سطح بيته

دمشق – رويترز

لجأ السوري معن خضور أبو أحمد إلى زراعة سطح بيته في دمشق الممتلئ الآن بأشجار صغيرة وعلب بلاستيكية زرع فيها الباذنجان والبصل والخس والمقدونس والجرجير والسبانخ.

وخضور موظف حكومي ويعمل كذلك سائقاً على سيارة أجرة وفكر

في زراعة السطح قبل شهر بعد أن فرضت الحكومة السورية قيوداً للحد من تفشي جائحة فيروس كورونا المستجد منها البقاء في المنزل.

وفي ظل أزمة فيروس كورونا وبدء شهر رمضان ارتفعت أسعار المواد الغذائية في الأسواق مما صعب على خضور، الأب لأربعة أطفال، تلبية احتياجات أسرته.

وقال خضور «السوق نار اليوم،

الله يعين الموظف هالأيام، ف بتأمل انو هдол (الخضراوات) يساعدونا بالمستقبل».

وقالت وزيرة زوجته «اللحمة الحمراء ما فينا نجيبها وحتى لو جبت، بجيب كميات صغيرة والدجاج (الفروج) بيجبو بس ما مثل ما كنت جيبو قبل».

وقال خضور: «الأسعار على طول عم تطلع وبالنادر انها تنزل (نادراً تنخفض) يعني بتنزل مادة

(ينخفض سعرها) بيطلع 10 بدالها (يزداد سعر عشر مواد أخرى)».

وتابع: «ما في شي عم ينزل (ينخفض سعره)».

لكن مشروع حديقته يواجه تحديات، فقال خضور لرويترز إن الخضروات تنمو بشكل جيد في الشتاء لكنه لا يتمكن من إنتاج محصول جيد في الصيف.

وبعد مرور أكثر من شهر على فرض إجراءات العزل العام سمحت

الحكومة السورية لبعض المتاجر بفتح أبوابها للزبائن بالتناوب على أن يفتح كل متجر لمدة يومين اعتباراً من الأحد (26 أبريل).

ورحب أصحاب المتاجر والعاملون بها بتخفيف القيود قائلين إن استئناف النشاط ضروري لتكسب قوة العمل قوت يومها.

وسجلت سوريا حتى الآن 43 حالة إصابة مؤكدة بفيروس كورونا وثلاث حالات وفاة.

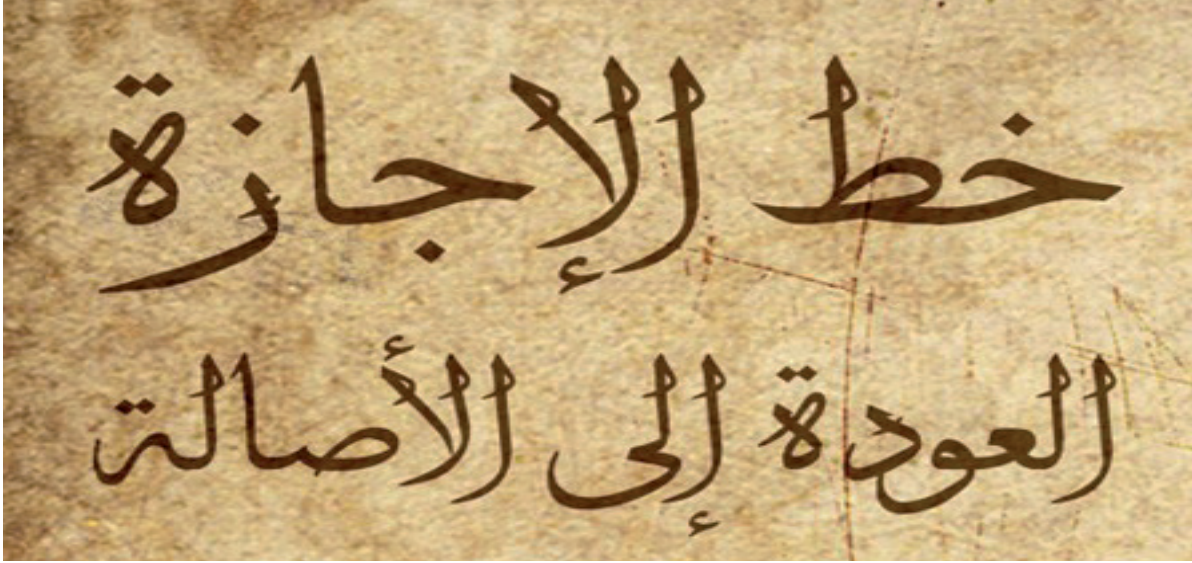


صور مشرقة من حياة شباب الصحابة

نستعرض يوميا احدي الصور المشرقة لشباب الصحابة رضي الله عنهم وأرضاهم تبين كيف كان النبي صلى الله عليه وسلم وصحابته الكرام رضي الله عنهم ينظرون إلى الشباب وكيف كانوا يتعاملون معهم !!! مما اخرج للامة في ذلك الزمان شبابا ضربوا ازوع الصور المشرقة التي تأخذ بالعقول وتبهير الالباب.فلعله يكون في عرض هذه النماذج الرائعة سبيلاً إلى الخروج من الواقع المؤلم الذي نعيشه اليوم، وسبباً لنا ولشبابنا في التأسى والافتداء بذلك الجيل الذي لن يتكرر.

الصورة السابعة

في غزوة بدر يقول سعد بن أبي وقاص : رأيت أخي عمير قبل أن يعرضنا رسول الله يوم بدر يتوارى . أي: يختبئ في الجيش ، فقلت: ما لك يا أخي؟! قال: إني أخاف أن يراني رسول الله فيردني، وأنا أحب الخروج لعل الله يرزقني الشهادة. يريد الشهادة! ماذا يفعل بعض الأبناء اليوم في هذه السن؟ . قال سعد : فعرض عمير على رسول الله فردّه لصغره، فلما رده بكى فأجازه . فكان سعد يقول: فكنت أعقد حمائل سيفه من صغره . مستدرك الحاكم 150/3 ح رقم4864 ، وطبقات بن سعد 150/3 طفل صغير تمنى الشهادة في سبيل الله بصدق فنالها بل بكى خوفاً من أن يُحرم هذه الأمانة العظيمة فما أسماها من أمانة وما أروعها من صورة تعكس لنا بجلاء أي هم كانت تحمله تلك النفوس الطاهرة الزكية . أما بعض شباب اليوم فاعظم أمانيتهم أن يفوز النادي أو المنتخب وليس سراً أن الدموع تذرف وتسكب من أجل ذلك !، نسأل الله أن يصلح شباب المسلمين.



خط الإجازة

يُعرف أيضًا باسم (خط التوقيع) نظرًا إلى اعتماد خلفاء الدولة عليه في السابق أيضًا عند توقيع المستندات المختلفة ، ويعتبر خط الإجازة والتوقيع خليط بين كل من خطي الثلث والنسخ كما أنه يتميز بالسهولة وجمال الشكل

ظهر خط الإجازة أو التوقيع للمرة الأولى في العراق ببغداد وقد شهد درجة تطور كبيرة في خلال عهد الدولة العثمانية وانتشر بعدها إلى باقي الدول العربية ، وقد سمي هذا الخط باسم (الإجازة) نظرًا لاستخدامه في السابق في كتابة الشهادات الخاصة بالدراسة ، وهو



الخط العربي وأشكاله

اللغة العربية واحدة من أهم وأقدم اللغات على مستوى العالم، وهي لغة القرآن الكريم ولغة سيد المرسلين صلوات الله وسلامه عليه، كما تعتبر اللغة العربية بحرًا زاخرًا من المعاني والفردات والمصطلحات الجامعة، فغسلًا عن أنه يوجد عدد كبير جدًا من أنواع وأشكال الخطوط العربية نستعرض من خلال هذه الزاوية يوميا احد خطوط الخط العربي والتي تصل إلى 9 أنواع مختلفة كل منها ذات شكل وبناء مختلف.

عدل سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه

مجموعة قصص من حياة الصحابي الجليل عمر بن الخطاب رضي الله عنه وأرضاه قصة جميلة تبين عدل وحكمة وصفاء ونقاء عمر بن الخطاب رضي الله عنه وأرضاه نستعرض خلال هذه السطور يوميا احدي هذه القصص العظيمة لسيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه وبعض من فضائله

القصة الثانية

العجز الشاعرة

فى كوخ صغير يقع أقصى المدينة لاح ضوء مصباح يحاول إختراق الظلام فى ضعف . إقترب عمر بن الخطاب رضى الله عنه من الكوخ، فإذا بعجز تجلس فى ثوب أسود تائهة فى العتمة التى لم يستطع المصباح هتكها، تردد فى شجا: على محمد صلاة الأبرار = صلى عليك المصطفون الأخيار قد كنت قواما بكى الأسحار = ياليت شعرى والمنايا أطوار هل تجمعنى وحبيبي الدار أماجت هذه الكلمات الماضى الهاجع فى فؤاد عمر بن الخطاب رضى الله عنه وتذكر الأيام الخوالى، فبكى وسحت دموعه هادرة، وقرع الباب عليها . فقالت : من هذا ؟ قال وهو يغالبه البكاء : عمر بن الخطاب . قالت : وما لى ولعمر ؟ وما يأتى بعمر هذه الساعة ؟ قال : افتحى - رحمتك الله - فلا بأس عليك، ففتحت له فدخل . فقال : رددى على الكلمات التى قلت آنفا، فرددت عليه، فلما فرغت منها، قال : أسألك أن تدخلينى معكما . قالت : وعمر فاعفر له ياغفار . فرضى ورجع.



الخيار

القيم لكل 100 جرام

القيمة الغذائية	الفيتامينات	المعادن
طاقة 15 كالوري	فيتامين «ك» 21%	منجنيز 4%
كربوهيدرات 3.6 جرام	فيتامين «أ» 2%	ماغنيسيوم 3%
بروتين 0.7 جرام	فيتامين «ج» 5%	كالمسيوم 3%
الدهون 0.1 جرام	فيتامين «ب5» 3%	حديد 2%

أدعية الأنبياء والمرسلين في القرآن الكريم

«ربنا لا تزغ قلوبنا بعد إذ هديتنا وهب لنا من لدنك رحمة إنك أنت الوهاب»



المنسف الأردني

اللبن مع اللبن الخائر، والنشا المذاب في الماء، والكركم في قدر متوسط الحجم. ضرب المكونات بواسطة المضرب الشبكي حتى يصبح قوامها ناعماً، ثم وضع القدر فوق نار متوسطة الحرارة وتحريكها بواسطة ملعقة خشبية حتى يبدأ اللبن بالغليان. إضافة كوب من مرق اللحم إلى اللبن، وترك المزيج حتى يغلي لمدة عشر دقائق. إضافة اللحم إلى الشوربة، وتركه ليغلي حتى يمتص اللحم طعم الشوربة. وضع السمن في قدر متوسط الحجم حتى يذوب، ثم وضع الأرز فيه ويقلب لمدة ثلاث دقائق. إضافة الملح والكركم إلى الأرز، وتقليبه، ثم إضافة الماء وتغطية القدر لتهيئ الأرز لمدة ثلاثين دقيقة فوق نار هادئة. وضع خبز الرقاق في صينية واسعة، ثم توزيع القليل من الشوربة، وتغطيته بالأرز. تزيين المنسف بالمكسرات المقلية، والبقدونس، وسكب الشوربة في وعاء عميق.



والقرفة، والغار، والملح، والفلفل الأسود، والبهارات. تغطية القدر، وسيق اللحم لمدة ساعتين فوق نار متوسطة الحرارة، ثم تصفية اللحم، وترك المرق جانباً. وضع

ثلاثين دقيقة. وضع اللحم والبصل في قدر متوسط الحجم وغمره بالماء. سلق اللحم فوق نار عالية حتى يغلي، ثم كشط الرغوة عن سطح الماء. إضافة الهيل،

المقادير

لبن : 2 كيلو ((جميد منقوع قبل بيوم ومخفوق مضاف إليه كوب لبن رائب))
الأرز : 1 كيلو (متوسط الحبة منقوع بماء مغلي)
اللحم الضاني : 2 كيلو (مسلق بالبهارات التالية: ½
ملعقة صغيرة قرفة، 2/1 ملعقة صغيرة فلفل اسود، 3 أوراق غار)
- لوز : نصف كوب (محمص)
- صنوبر : نصف كوب (محمص)
- الكركم : نصف ملعقة صغيرة
- ورق غار : 3 أوراق
- الزيت النباتي : 3 ملاعق كبيرة
- السمطة : ملعقتان كبيرتان
- خبز شراك : 2 رغيف

طريقة التحضير

غسل الأرز عدة مرات ونقعه في الماء لمدة

بالهناء والشفاء



يقدمها الشيف

بشار الحلبي

منتج

جزيرة البنانا